

DROGA DO ZDROWIA

NUMER 4 KWIECIEŃ 1937 ROK

DROGA DO ZDROWIA

CZASOPISMO POŚWIĘCONE OCHRONIE ZDROWIA
SPRAWOM OPIEKI I UBEZPIECZENIOM SPOŁECZNYM

»A kto w początkach nie ząbiega złemu

KWIECIEŃ

NUMER 4 ROK VII

Ten jest sam winien nieszczęściu swojemu«.
Jan Kochanowski

SZKODLIWOŚCI ZAWODOWE



Zniekształcenie policzków u wydymacza butelek

PODSTAWĄ istnienia każdego narodu i bogactwem jego jest praca. I chociaż pracą nazwiemy każdą czynność człowieka, która się odbywa pod kontrolą woli jego, ze społecznego jednak punktu widzenia korzystna jest tylko taka praca, celem której jest wytwarzanie przedmiotów lub wartości, przynoszących pożytek nie tylko poszczególnym jednostkom lecz całemu ogółowi.

Taka praca musi być zróżniczkowana, to znaczy: każdy pracujący musi się wyćwiczyć w jakiejś jednej gałęzi pracy i tę tylko uprawiać fachowo czyli zawodowo. Zawodem więc czyli fachem, jest każda gałąź nauki, rzemiosła, czy też jakiejś innej dziedziny uprawiana przez specjalnie w niej wykwalifikowanych pracowników. A więc fachowcem jest adwokat, sędzia, lekarz, nauczyciel. Jest nim również krawiec, szewc, ślusarz, rolnik i t. d.

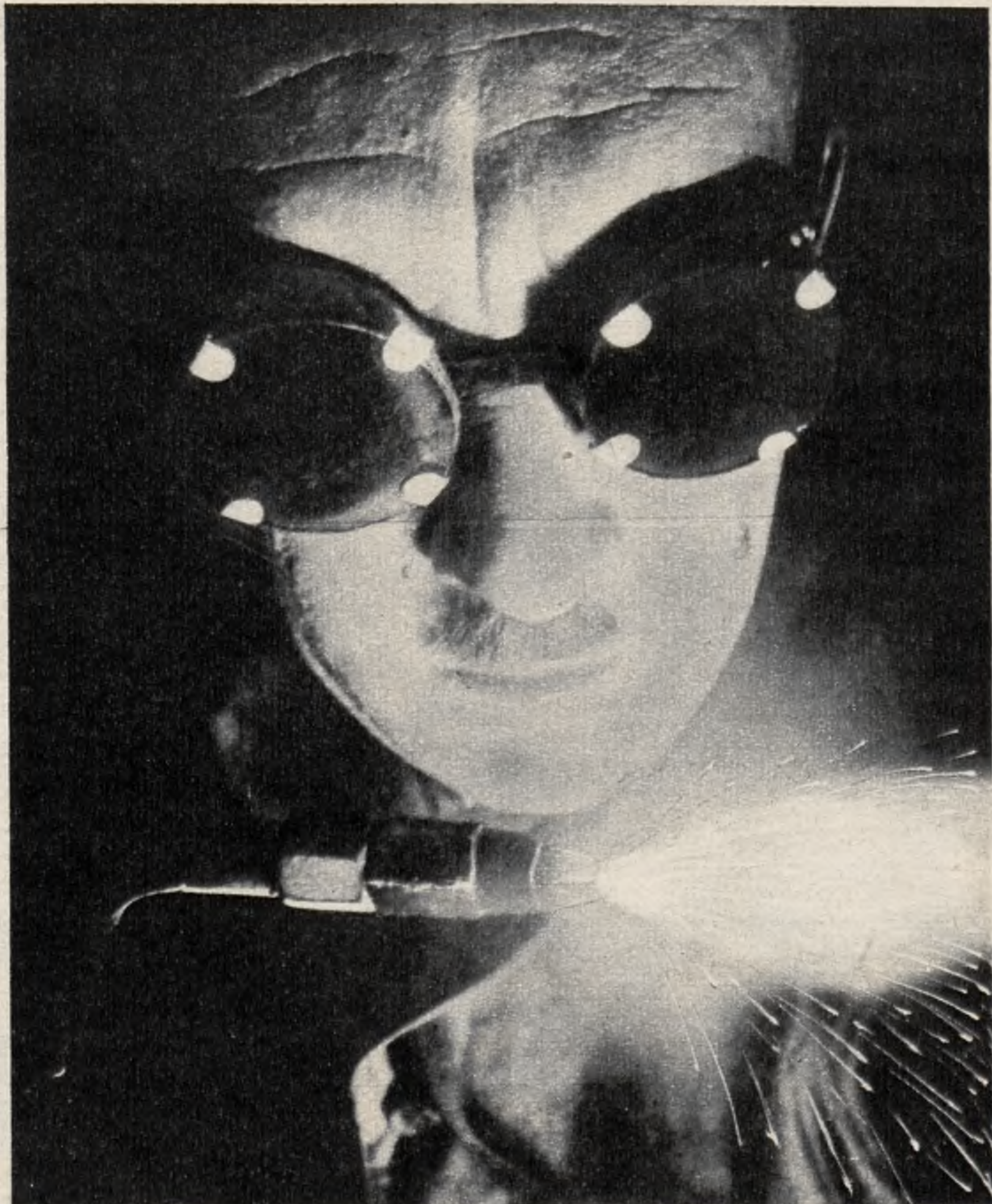
Jedne zawody wymagają pracy umysłowej, jak zawód lekarza, sędziego, nauczyciela, adwokata. W innych znowuż przeważa praca mięśni: ślusarstwo, ciesielstwo, zawód listonosza. Jednak i w zawodach, wymagających pracy fizycznej, potrzebna jest zdolność kombinowania i orientowania się. Bo, nawet tragarz, jeśli nie będzie uważał, nie odnajdzie swego podróżującego, albo odniesie rzeczy w innym kierunku niż potrzeba, a cóż dopiero mówić o konieczności kombinowania u modystki, krawcowej, fryzjerki i innych rzemieślników, zda się pracujących tylko fizycznie.

Każdy z zawodów ma tę dodatnią stronę, że daje możność dzięki specjalnemu wyszkoleniu łatwo, prędko i wydajnie pracować.

Jednak w większości zawodów praca odbywa się zawsze w tych samych warunkach środowiska, w tej samej pozycji, bierze w niej udział zawsze ta sama grupa mięśni i tak samo napina się uwaga lub wytęża wzrok, słuch. Z biegiem więc czasu w ustroju naszym powstają zmiany, wywołane pracą zawodową. Noszą one nazwę szkodliwości zawodowych. Niektóre z tych szkodliwości mogą wywierać ujemny wpływ nie tylko na zdrowie samego pracownika lecz również i na zdrowie jego rodziny.

Szkodliwościom pracy zawodowej jest poświęcona higiena zawodowa. Higiena zawodowa nie tylko studiuje te szkodliwości, lecz również stara się przeciwdziałać im, podając środki zaradcze.

Najważniejszą szkodliwością pracy zawodowej jest zmęczenie, które powstaje przy pracy umysłowej i podczas pracy fizycznej. Człowiek zmęczony czuje się znużonym i ma niechęć do dalszej pracy, związaną z wrażeniem niezdolności



Spawanie żelaza

do pracy. Po wypoczynku stan zmęczenia ustępuje, i zdolność do pracy powraca.

Do następnej grupy szkodliwości zawodowych zaliczamy długotrwałą, wymuszoną pozycję ciała stojącą, siedzącą lub nieprawidłową.

Jeśli praca zawodowa wymaga dłuższego napięcia jakiegoś narządu w ustroju ludzkim, wówczas w tym stale pracującym narządzie mogą powstawać zmiany chorobowe, a więc pisarze, telegrafiści, zegarmistrze często cierpią na kurcze palców rąk. Pracownicy, dźwigający ciężary, nierzadko miewają przepukliny. Robotnice pracujące przy wyrobie żarówek elektrycznych, wskutek ciągłego opierania się łokciami o stół, uciskają sobie nerw łokciowy, co nieraz powoduje bezwład niektórych mięśni rąk. W hutach szklanych, gdzie się szkło wydyma ustami, robotnicy chorują na rozedmę płuc. Jest to również zawodowe cierpienie grających na dętych instrumentach. Stały ucisk narzędzi pracy na skórę, najczęściej rąk, przyczynia się do powstawania odcisków, dobrze znanych wszystkim. W celu zwalczania zmian, powstających w narządach, skutkiem pracy zawodowej, konieczne są dłuższe przerwy w pracy, zmiana rodzaju pracy w danym przedsiębiorstwie, a nieraz i zmiana zawodu.

Dr. Janina Bortkiewicz-Rodziewiczowa.

RADOŚĆ W ŻYCIU DZIECKA



Papier Leonar Hauffa



Papier Leonar Hauffa

TERAZ jest już uznana i zalecana, jako nieodzowny składnik racjonalnego wychowania. Nie zawsze jednak tak bywało. Wieczną hańbą ludzkości pozostanie wspomnienie owych czasów, gdy już 5-cio i 6-cioletnie dzieci bywały zatrudnione ciężką pracą w przemyśle — głównie w przędzalniach — gdy walczono o skrócenie dla nich dnia roboczego do... 10 godzin!

Stopniowo aczkolwiek bardzo powoli — walka zataczała coraz szersze kręgi, wysuwając hasło normalnego swobodnego dzieciństwa, jako stadium warunkujące normalny rozwój człowieka. Ale i teraz nawet, gdy prawda ta została od dawna uznana tak przez pedagogiczne czynniki jak i szerszy ogół — jakże często przeczy jej życie! Jakieś 10 lat temu, gdy inspektorat pracy interweniował w sprawie zatrudniania małoletnich w przędzalni Braci Czeczowiczków w Andrychowie — rodzice obruszali się na pozbawienie ich źródła dodatkowego zarobku.

Kryzys i bezrobocie naturalną koleją rzeczy rozwiązały ten problem. Jeśli bowiem brak pracy dla muskularnych rąk dorosłego człowieka — to z konieczności odpaść muszą drobne, dziecięce. Jednakże utrzymywały się inne formy wyzysku dzieci. Nasuwa mi się np. taki obrazek: do świetlicy Twa Przyjaciół Dzieci kierowniczka przyprowadziła dwóch malców w wieku 4 i 6 lat, którzy żebrali na ulicy. Byli obdarci i głodni. Ale nie czyste ubranie jakie dostali, nie kakao z bułką, którym ich poczęstowano, wzbudziły zachwyt — tylko zabawki. Zabawki — i świadomość, że można, że wolno się nimi bawić, wolno być sobą — być dzieckiem. Niestety radość krótko trwała. Babka odebrała dzieci ze świetlicy — wszakże były jej chlebodawcami!

I jeszcze jeden obrazek: na kolonię w Kobiernicach przysłano dwoje dzieci notorycznego alkoholika, zalęknionych, nieufnych, milczących. Siedziały nieruchomo obok siebie ze skrzyżowanymi, podwiniętymi nóżkami, jak dwa śmieszne posążki Buddy. — Odtajały po kilku tygodniach — nauczyły się śmiechu, radości. Hamulec w ich wewnętrznym rozwoju został usunięty. Gdy po zakończeniu sezonu kolonijnego coś trzeba było z dziećmi zrobić, udało się uzyskać dla nich przyjęcie do ochronki miejskiej. Odwiozłam je tam sama. Ale skorośmy weszli do chłodnej i nagiej — niemal klasztornej rozmównicy, młodszy dzieciak wybuchnął: To jest zakład? Ja nie chcę! Ja chcę do Kobiernic — tam są obrazki i klocki i dzieci gonią!

Jakkolwiek jednak podobne wypadki wykazują, że dużo jest jeszcze do zrobienia w dziedzinie „wychowania przez radość" — na ogół przyznać musimy, że jest lepiej. Już się nie zakazuje dzieciom śmiechu, wesela — już się nie prawi kazań o znikomości ziemskich uciech i konieczności przygotowania się do cierpień, jakie są udziałem dorosłego człowieka. Tak jak gdyby cierpiętnictwo było właściwym przygotowaniem do życia, jak gdyby człowiek zdrowy i pełen radości nie był najlepiej uzbrojony na czekające go zapasy!

Bron. Bobrowska

O DOBRYM ŚNIE I BEZSENNOŚCI



SEN jest jednym z najdobrotliwszych darów natury; przynosi on człowiekowi odpoczynek, odprężenie nerwowe, zapomnienie trosk i cierpień, dostarcza nowego zasobu sił. Nie każdy jednak umie ten cudowny dar przyrody wykorzystać w pełni. Są ludzie którzy cierpią na bezsenność, inni znowu sypiają za długo, co nie przynosi zdrowiu korzyści. Dlatego postanowiliśmy tutaj udzielić parę rad i wskazówek, które by pomogły naszym czytelnikom sprawę snu uregulować.

Człowiek zdrowy potrzebuje 6—8 godzin snu na dobę, ale cyfra ta ulega licznym wahaniom: i tak, młodzi ludzie sypiają dłużej niż starzy, mieszkaniec miasta wymaga więcej snu niż wieśniak, kobiety na ogół sypiają dłużej niż mężczyźni, a ludzie pracujący ciężko fizycznie lub umysłowo potrzebują również dłuższego i gruntowniejszego odpoczynku.

Najzdrowiej jest wstawać wcześnie — między piątą a szóstą godziną rano. Pora ta, poza względami zdrowotnymi, sprzyja jeszcze ekonomice czasu — w ten sposób bowiem zapewniamy sobie parę godzin porannych na gimnastykę, spacer, ewentualnie jakąś pracę dodatkową; przy tym wstając wcześnie nie potrzebujemy się spieszyć z ubieraniem i jedzeniem śniadania, by zdążyć do pracy zawodowej. Oczywiście nie można wtedy chodzić późno spać, co ma tę dobrą stronę, że sen przed północą jest najgłębszy, najwięcej zatem sprzyja pełnemu wypoczynkowi.

Ludzie skłonni do bezsenności powinni unikać wszelkich rzeczy pobudzających system nerwowy, a zatem kawy, herbaty, tytoniu, wytężającej pracy wieczorem, a nawet rozrywek nocnych. Systematyczne kładzenie się o jednej i tej samej porze ułatwia usnięcie i sprowadza sen spokojny. Niektórzy stracony sen nocny usiłują nadrobić popołudniową drzemką — odpoczynek ten jednak nigdy nie równoważy straty i nie daje pełnego odprężenia organizmowi, co więcej, sprzyja on niepotrzebnemu osadzaniu się tłuszczu — kobiety więc dbające o swą linię nie powinny nigdy kłaść się po obiedzie. Zdrowe, jasne i dobrze przewietrzane mieszkanie, zwłaszcza przed udaniem się na spoczynek, ułatwia zaśnięcie i sprowadza spokojny sen. Łóżko powinno być czysto zasłane, niezbyt miękkie, kołdra lekka i nie za ciepła. — Nadmiar poduszek i pierzyn uznano już od dawna za niehigieniczny — kolacja niezbyt obfita i wcześnie spożyta; bardzo zdrowo po kolacji zrobić niewielki spacer na świeżym powietrzu — palenie tytoniu w nocy oczywiście powinno się wykluczyć, ponieważ dym papierosów zatruwa powietrze, nie mówiąc już o niebezpieczeństwie pożaru, który łatwo w ten sposób wzniecić.

Wiele osób lubi czytać przed uśnięciem. Nałóg ten odpowiada swemu celowi tylko wtedy, gdy czytamy książki lekkie, nie denerwujące i nie zmuszające do natężenia uwagi. Ważną rzeczą jest oświetlenie: powinno ono padać na książkę spod abażuru, który resztę pokoju utrzymuje w cieniu.

Pozycja jaką przyjmujemy zazwyczaj w czasie snu, też nie jest rzeczą obojętną. Spoczywanie na wznak powoduje nieraz t. zw. „zmorę nocną" i inne zaburzenia, podkładanie rąk pod głowę hamuje znów swobodny obieg krwi i wskutek tego lepiej jest unikać takich pozycji. Pod żadnym pozorem nie należy przykrywać głowy lub spać twarzą do ściany, organizm nasz bowiem potrzebuje swobodnego dopływu powietrza. W razie bezsenności należy zbadać przyczynę uniemożliwiającą zaśnięcie. Czasem dobrze jest zmienić łóżko, oświetlenie pokoju, ewentualnie nawet pokój, często tryb życia. Pewna wewnętrzna tresura, którą sami sobie potrafimy narzucić, działa doskonale. Człowiek powinien nauczyć się odtrącać od siebie codzienne troski — siłą woli wyzbywać się denerwujących myśli, które mącą spokojny sen. W razie bezsenności upartej dobrze jest wziąć trzy razy na tydzień ciepłą kąpiel tuż przed udaniem się do łóżka. Nie radzimy natomiast uciekać się do środków nasennych bez porady lekarza.

Dr. Bogdan Marjański





RATUJCIE ZĘBY!



Perutzphoto.

ABY człowiek był zdrowy musi dobrze trawić — ażeby dobrze trawił, powinien dobrze żuć pokarmy. Do tego zaś musi mieć zdrowe i mocne zęby. Koło zepsutych zębów toczą się sprawy ropne i gromadzą bakterie — stąd mogą się rozejść po całym organizmie. Stąd chore zęby mogą być przyczyną zakażenia i ciężkich chorób nerek, serca i stawów, choć na pozór wydaje się, że te narządy nie mają z zębami nic wspólnego. Dlatego słusznie mówi stare arabskie przysłowie, że „śmierć przychodzi przez usta".

Popsute, brzydkie, czarne zęby bardzo szpecą człowieka — odbierając urok największej ozdobie twarzy — uśmiechowi.

Z ust, które mieszczą w sobie popsute zęby — dobywa się odrażający odór — uniemożliwiający otoczeniu zbliżanie się do ich właściciela.

Trudno więc zrozumieć — dlaczego ludzie tak często doprowadzają swoje zęby do takiego stanu, że już potem nic nie da się zrobić, chyba tylko wstawić sztuczne szczęki — które jednak nigdy, choćby najlepsze, nie zastąpią własnych mocnych, zdrowych zębów.

Ale staranie o zęby trzeba zacząć od najwcześniejszego dzieciństwa, a nawet jeszcze wcześniej, bo od czasów życia płodowego — kobieta w ciąży musi odżywiać się w ten sposób, ażeby jej pożywienie zawierało składniki niezbędne do utworzenia mocnych kości i zawiązków zębów mlecznych u dziecka, które nosi w łonie. Te składniki — to wapno, fosfor i witaminy, znajdujące się w mleku, jajach, jarzynach, owocach i tranie. Te same składniki należy dostarczać dziecku po urodzeniu — z chwilą, gdy pierś matczyna przestanie mu wystarczać.



Ale to jeszcze nie wszystko. Prócz odpowiedniego odżywiania musimy dbać jeszcze o higienę dziecka w ogólności, a głównie o higienę jamy ustnej. Dziecko musi być codziennie starannie myte lub kąpane w dużej ilości czystej ciepłej wody i mydła. Czystość ciała to najlepsza broń przed chorobami zwłaszcza zakaźnymi.

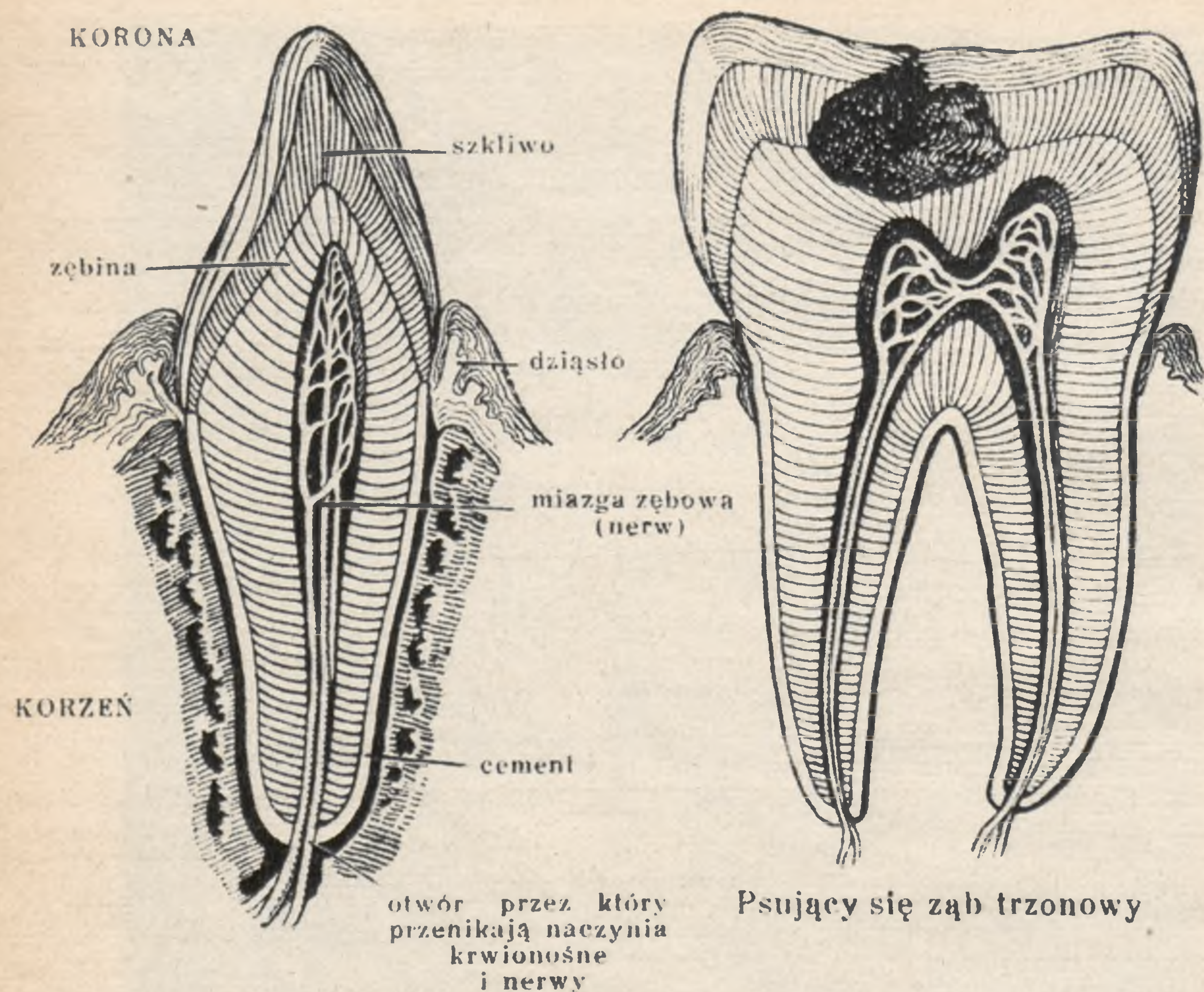
Już malutkie dzieci trzeba uczyć płukać usta, a gdy mają dwa lata, należy mu dać miękką szczoteczkę do zębów i nauczyć się nią posługiwać. — Każdy z członków rodziny powinien mieć swoją szczoteczkę do zębów, której nie wolno nikomu pożyczać, bo wraz ze szczoteczką można przenieść zarazki, jakie się znajdują w ustach.

Szczoteczkę po użyciu trzeba dobrze wymyć gorącą wodą i mydłem. Do czyszczenia zębów najlepiej używać t. zw. „proszku do zębów" który jest zwykłą sproszkowaną miałko kredą, z kilkoma kroplami mięty dla zapachu. Wszelkie pasty nie działają lepiej a są o wiele kosztowniejsze. Zęby trzeba czyścić z zewnątrz i wewnątrz, pociągając szczoteczkę z góry na dół, po czym starannie płukać ciepłą wodą. Koniecznie trzeba myć zęby wieczorem, aby usunąć z zębów resztki jedzenia przed nocą i rano po obudzeniu.

Dorośli ludzie sami powinni dbać o swoje zęby, ale odpowiedzialność za zdrowe zęby dzieci — ponoszą matki. Istnieje ogólne mniemanie, że mlecznych zębów nie warto leczyć, bo przecież i tak wypadną. Nic podobnego! Zęby mleczne są tak samo ważne dla dziecka, jak stałe dla dorosłego, toteż trzeba plombować najmniejsze dziurki w mlecznych zębach. Jeżeli dziurka w zębie jest mała, to plombowanie jest zupełnie niebolesne i dziecko nie obawia się następnego pójścia do dentysty.

Zębów mlecznych nie należy przedwcześnie wyrywać, gdyż prowadzi to do nieprawidłowego rozwoju szczęki i złego rozmieszczenia zębów stałych.

Gdyby można jakoś wpoić u ludu przyzwyczajenie cho-



Budowa zęba

dzenia do dentysty, nie wtedy, kiedy ich zęby bolą, ale regularnie, co pół roku — dla sprawdzenia czy coś się nie psuje — oszczędziłoby im to wiele i kosztów i wiele bólu — i pozwoliłoby zachować do późnej starości własne mocne zęby, które są warunkiem ogólnego zdrowia.

U nas niestety istnieje zgubny zwyczaj szukania pomocy, dopiero wtedy, gdy ból zębów staje się już nie do zniesienia — i to przeważnie szuka się pomocy jakiegoś domorosłego „wyrywacza", który usuwa ząb najczęściej łamiąc go i zostawiając korzenie. Korzenie te psują się w dalszym ciągu, powodując ból i stwarzając źródło dalszego zakażenia. Przy takim sposobie pielęgnowania zębów, jakże często się widzi młodych ludzi rozporządzających zaledwie kilkoma zębami na przodzie, — bo jeszcze o te, ze względów kosmetycznych, najwięcej dbają.

Gdyby jednak matki dbały o zęby swych dzieci, dokąd mają je pod opieką, to już później młodzież dopilnowana w ten sposób sama umie dbać o swoje zęby. Dlatego tak ważne jest leczenie zębów w przedszkolach i szkołach.

Na zakończenie wiadomość z Niemiec — gdzie przeprowadzona w szkołach ankieta wykazała, że 39,4% uczniów i uczenic (t. j. około 5 milionów) nie używa w ogóle szczotek do zębów, 42,4% posiada oddzielne szczotki, a 18,2% korzysta ze szczotek wspólnych z resztą rodziny.

Wiadomość wcale nie pocieszająca, tym bardziej, że w Polsce higiena osobista stoi jeszcze niżej niż w Niemczech.

Dr. J. B.

Dolegliwości wieku przejściowego u kobiet

Działalność gruczołów wewnętrznych odgrywa w całokształcie organizmu człowieka doniosłą rolę. Zaburzenia lub zahamowanie ich czynności często czyni człowieka chorym i nieszczęśliwym, zwłaszcza jeżeli chodzi o czynności gruczołów płciowych, którym może zamało poświęcamy uwagi. Hormony jąder, na przykład, zdradzają charakterystyczne zaburzenia, o ile normalna ich czynność zostanie zahamowana. Zaburzenia te wpływają na ukształtowanie całego organizmu, a nasilenie ich zależy od wieku, w którym zahamowanie nastąpiło. Istnieją sekty, które z pobudek religijnych, zalecają swym członkom usuwanie jąder, w epoce poprzedzającej dojrzewanie płciowe. W średniowieczu, w tym samym wieku, kastrowano chłopców, by mogli zachować wysoki dziecięcy głos w śpiewie. Taka kastracja pociąga za sobą zmiany w wewnętrznych i zewnętrznych narządach płciowych, które zachowują na zawsze dziecięcą postać, całe zaś ciało ulega pewnemu zniewieścieniu. Tułów przypomina nieco tors kobiecy, występuje brak wąsów i brody, natomiast pojawia się obfita podściółka tłuszczowa, tak jak u kobiet. Kastracja wykonana u dojrzałego osobnika wykazuje podobne skutki, jednak nie tak wydatne. Upośledzenie jąder, wynikające z jakichś przyczyn naturalnych, również daje nam podobny obraz zniekształcenia i zniewieścienia typu męskiego.

Dolegliwości wieku przejściowego u kobiet wynikają z podobnych przyczyn. Mniej więcej między 40 a 50-tym rokiem życia kobiety występuje fizjologicznie uwarunkowane osłabienie, a w końcu zupełne zahamowanie czynności jajników. Organizmowi, poza tym zupełnie zdrowemu, zaczyna brakować pewnych substancyj produkowanych dotychczas przez te gruczoły. W przedwstępnym okresie, tak ważnym dla życia każdej kobiety występują zaburzenia i nieprawidłowości w miesiączkowaniu. W tej epoce pojawia się niebezpieczeństwo pewnych komplikacji, z których rak jest najgroźniejszy. Toteż każda kobieta, która stwierdza u siebie podobne zaburzenia, powinna udać się do lekarza i powierzyć się jego opiece. Rozumne wskazówki pomogą jej szczęśliwie przebyć ten okres.

Dolegliwości wieku przejściowego występują pod postacią nie uzasadnionych lęków, dreszczy, uderzeń krwi do głowy, poczucie nagłego gorąca w całym ciele, omdleń, psychicznych niepokojów, bezpodstawnych smutków. Oto skargi, z jakimi spotykają się lekarze ze strony starszych kobiet. Czasem zdarza się jakieś poważniejsze schorzenie, które zmusza do zabiegu chirurgicznego i usunięcia jajników. Niemniej operacja jest środkiem ostatecznym, którego lepiej uniknąć, bowiem wymienione dolegliwości przechodzą z biegiem czasu same przez się, choć mogą trwać przez czas dłuższy. Kobieta w owym okresie bywa przykra dla swego otoczenia, które powinno ją traktować pobłażliwie i wyrozumiale. Stany te miną gdy organizm przyzwyczai się do nowych stosunków fizjologicznych. W wielu wypadkach postać kobiety ulega zmianie, choć nie jest to konieczne, znamy bowiem osoby, które długo zachowują elastyczność, swobodę ruchów i lekki chód. Ustalony tryb życia, lekka dieta, unikanie alkoholu i nikotyny, ułatwia wielu osobom spokojne przeżycie tego okresu i złagodzenie dolegliwości. Obecnie medycyna rozporządza preparatami organicznymi, zawierającymi ciała jajnikowe zwierzęce, które w cięższych przypadkach oddają znakomite usługi.

I mężczyźni mają swój wiek przejściowy, który wynika z zawieszenia czynności gruczołów płciowych — przebieg jego jednak jest o wiele łagodniejszy.

Dr. Kazimierz Polny

DZIESIĘĆ ZASAD ZDROWIA NASZYCH CZYTELNIKÓW

1. Dzieci małe karmić mlekiem matki, trzymać w czystości, nie całować w usta, zaś nieco starsze dobrze odżywiać — w szczególności nabiałem.
2. Spać przy otwartym oknie, wygodnie, najmn. 8 godz. na dobę, najlepiej od godz. 22-giej do godz. 6-tej.
3. Przebywać dużo na świeżym powietrzu — unikać kurzu i opadów żrąco-duszących.
4. Przed każdym jedzeniem myć ręce, a przynajmniej raz na tydzień odświeżać ciało kąpielą.
5. Przy pisaniu i nauce nie garbić się, tylko siedzieć prosto, a wolne chwile poświęcać dla sportu.
6. Nie pluć na podłogę oraz na ziemię w miejscach publicznych, tylko do spluwaczki (bowiem plwocina jest rozsadnikiem gruźlicy).
7. Jeść regularnie od 3-ch do 5-ciu razy dziennie, zaś po jedzeniu nie chodzić zaraz spać (ponieważ sprawia to otyłość, niechęć do życia i ociężałość w pracy).
8. Nie używać trunków alkoholowych, nie palić tytoniu oraz nie spożywać zbyt ostrych pokarmów.
9. Unikać ludzi chorych zakaźnie, oraz b. uważać przy stykaniu się z ludźmi chorymi.
10. W razie choćby najniejszych dolegliwości udać się natychmiast do lekarza. *A. Scisłowa. Tarnów.*

CZY ZNACIE...



Papier Leonar Hauffa

Czy znacie tę trójkę miłych hultajów?
Myślę, że ich wszyscy znają!
Niech tylko zostaną bez mamy,
Zaraz, jazda — do roboty,
Same figle, same psoty.
Adaś biegnie do bramy,
I już zgrabny chłopczyna
Szybko się do góry wspina.
Lecz niech mu się nóżka obsunie,
Adaś wnet na ziemię runie!
Może sobie guza nabić, może rączkę złamać,
Będzie ból, płacz i kłopot, — zmartwi się tatuś i mama
Staś się w ogrodnika bawi:
Dwie konewki sobie przystawił,
(toż się będzie chlapać cudnie!)
Potem hop, na studnię...



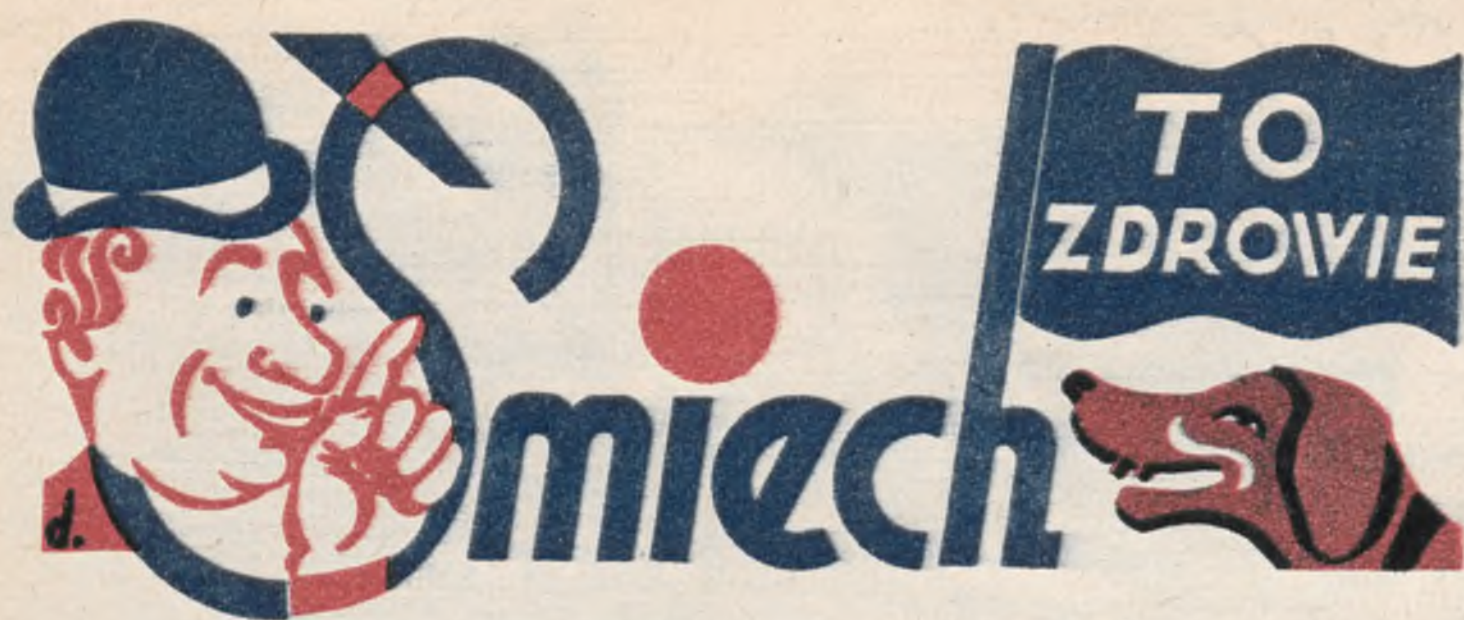
Papier Leonar Hauffa

Jeszcze chwila,
Chłopczyk się nad głębią schyla...
Nie przypuszcza mały Staś,
Że do wody może wpaść,
Gdy mu w główce się zakręci.
Ratujcież go wszyscy Święci!!
A znów pięcioletnia Basia
Szczęśliwa, że się jej wolno rządzić własną głową,
Pragnienie chce wodą gasić.
Ale ta młoda osóbka
Nie wie, że to niezdrowo
Pić z blaszanego kubka,
Którego każdy dotyka...
Że z tą odrobiną wody
Dużo kurzu i brudu się łyka.
Lepiej by było z piciem poczekać
Aż mama da dla ochłody
Szklaneczkę dobrego, zimnego mleka.

Z. H.



Papier Leonar Hauffa



LECZENIE NERWOWOŚCI

— To nadzwyczajne, jak szybko Dr. B. wyleczył pannę Fikalską z jej nerwowości.

— Nic łatwiejszego. Po prostu wmówił jej, że nerwowość jest niczym innym, jak tylko objawem starzenia się.

AUTENTYCZNE HISTORYJKI

Przy stole jest mowa o Darwinie i jego teorii o pochodzeniu człowieka od małpy. Mały Krzyś przysłuchiwał się uważnie rozmowie, a kiedy wstano od stołu, podchodzi do swego ojca i pyta się:

— Tatusiu, czy to jest możliwe, że dziadek twojego dziadka mógłby być już małpą?

ZROZUMIAŁ

— Jeżeli ci otworzy drzwi sam pan doktór, to wręczysz mu ten liścik.

— Jeśli się jednak zdarzy, że się natkniesz na panią doktorową to...

Młody posłaniec: — To wtedy powiem, że jestem pacjentem i dam sobie wyciąć ślepą kiszkę.

ODPOWIEDZI REDAKCJI

P. Kaz. Wyrwicz, Gdynia. Kalendarz bezpieczeństwa i higieny pracy, wydał Instytut Spraw Społecznych, Warszawa, Wilcza 1. Dobre i tanie wydawnictwo. Polecamy.

P. Maria Kawczyńska, Kraków. Lotną opiekę nad robotnicą fabryczną objął „Dom Dziecka" przy ul. Żuławskiego.

P. Stan. Kozielski, Trembowla. Z nadesłanych uwag skorzystamy przy najbliższej sposobności.

P. Włodzimierz Jaworski, Warszawa. Pierwszej pomocy w nagłym wypadku poświęcimy podwójny numer „Drogi do Zdrowia" w lecie.

P. Jan Kowal, Wieliczka. Pierwszy kurs higieny i bezpieczeństwa pracy rozpoczął się w Krakowie w lutym. Drugi będzie w kwietniu.

P. Karol Stecki. Prosimy przesłać fotografie, które by się nadawały do pomieszczenia w naszym piśmie. Chodzi nam o fotografie z wycieczek, obozów, kolonii, ciekawych wydarzeń z życia sportowego, szczególnie zaś prosimy o fotografie dzieci, dzieci zdrowych i wesołych.

KRONIKA

Zatrucie w zawodzie drukarskim. W jednej z większych drukarni w Berlinie instytut chorób zawodowych zanotował masowe zatrucia drukarzy, obsługujących maszyny rotacyjne druku wgłębnego. W dziale tym (druku barwnego), jak dowiodły późniejsze badania, używa się farb drukarskich, zawierających mieszaninę benzolu, ksylolu i toluolu, które szybko parują i zanieczyszczają powietrze. Unoszące się w powietrzu pary tych składników powodują zatrucia z objawami działania środków narkotycznych. Przy dłuższych, chronicznie powtarzających się zatruciach, występują zmiany we krwi i narządach wewnętrznych. Odpowiednia wentylacja oraz systematyczna kontrola lekarska zapobiec mogą wypadkom takiego zatrucia.



Voigtländer Superb Heliar 1:3,5

WARUNKI PRENUMERATY: z przesyłką poczt. rocznie 2 zł. numer pojed. 20 gr. Redaktor odpowiedzialny: Dr. Władysław Medyński. Wydawca: Ubezpieczalnia Społeczna w Krakowie. Adres Redakcji i Administracji: „Droga do Zdrowia" Kraków ul. Batorego 3. Telef. 150-80. — Drukarnia Narodowa w Krakowie